ШКОЛА гастронома

журнал для тех, кто любит готовить

апрель 2005 / №8 (34)

Maggi®
Кулинарная студия










www.gastromag.ru

ISSN 1728-6948



тема конкурса – блюда из рыбы

Дорогие друзья!
Стремительно наступившая весна зовет нас из душных квартир на природу. И хотя кое-где еще лежит снег, пора подумать о завтраках и обедах на траве. Почти все блюда, рецепты которых мы даем в этом номере, можно приготовить вечером, а утром сложить в корзину и отправиться на пикник.
Мы поздравляем вас с наступающими майскими праздниками, а также с Пасхой. Желаем вам стать призерами в конкурсе на лучший рецепт для микроволновой печи, который продолжает проводить «Школа гастронома». Присылайте свои оригинальные рецепты, и самые интересные из них будут опубликованы в ближайших номерах журнала. Победитель конкурса по итогам года получит главный приз – микроволновую печь фирмы Samsung.
Желаем удачи!

Ваша редакция









содержание

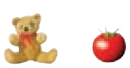
Блюда приготовлены в кулинарной студии AEG под эгидой журнала «Гастрономъ». Компания AEG проводит бесплатные мастер-классы по кулинарии для владельцев техники AEG. Всю информацию по мастер-классам и условиям их посещения вы можете получить по телефону **(095) 775-21-71.**

условные обозначения

- **блюда, которые подходят для детей**
- **вегетарианское питание**
- **среднее время приготовления блюда** — Время приготовления: **1 час 20 мин.**
- **количество порций в рецепте** — Порций: **4**
- **энергетическая ценность 1 порции** — 1 порция: **378 ккал**
- **блюда, которые можно готовить в микроволновой печи**
- **блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®**
- **сложность приготовления блюд**
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- **пищевая ценность 1 порции** — белки – 9,2 г, жиры – 25,9 г, углеводы – 27 г
- * **полезный совет**



«Сигары» из салатных листьев



Время приготовления: **35 мин.**
Порций: **20–25**
1 порция: **59,8 ккал**

белки – 3,5 г, жиры – 4,2 г,
углеводы – 2,0 г

Что нужно:

Для первого вида начинки:

200 г творога
1 пучок редиса
1 пучок укропа

Для второго вида начинки:

200 г ветчины
2 свежих огурца
1 зубчик чеснока
1 пучок петрушки
0,25 стручка красного острого перца
3 ст. л. майонеза

Для третьего вида начинки:

1 дайкон
4 маринованных огурчика
4 пера зеленого лука
1 ст. л. сахара
100 г сметаны
соль, перец по вкусу

1 кочан салата-латука
1 кочан салата лолло-россо
несколько листьев салата фризе







Что делать:

Салаты разобрать на листья, тщательно вымыть. Листья поместить в большую миску с холодной водой, чтобы они дольше сохраняли свежесть. Перед тем как заворачивать в листья начинку, обсушить их бумажными салфетками.

Приготовить первый вид начинки.

1 Редис натереть на терке. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Перетереть творог с редисом, добавить укроп, посолить по вкусу. Перемешать.

2 На лист салата положить по 1–2 ст. л. начинки, свернуть в довольно тугую трубочку. Сложить «сигары» на блюдо, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 30 мин. Таким же образом сворачиваются «сигары» и с другими начинками.

Приготовить второй вид начинки.

3 Огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать ветчину.

4 Чеснок измельчить. Петрушку мелко нашинковать. Перец очистить от семян, измельчить. Взбить майонез с чесноком, зеленью и перцем. Добавить ветчину и огурцы. Посолить и перемешать. Завернуть начинку в салатные листья.

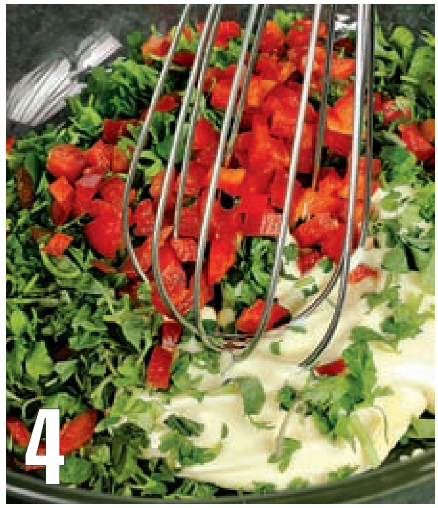
Приготовить третий вид начинки.

5 Дайкон очистить, разрезать на куски и измельчить в блендере до состояния пюре.

6 Маринованные огурцы измельчить. Зеленый лук вымыть, нарезать тонкими колечками. Перемешать дайкон с огурцами, луком и сметаной. Добавить сахар и соль. Завернуть в салатные листья.

* **Эту легкую и вкусную закуску удобно есть с ножом и вилкой, однако можно это делать и руками. Так что она подойдет и для праздничного стола, и для загородного пикника. Салатные листья разных цветов сделают блюдо особенно ярким.**

* **Мы предлагаем три вида начинки, но вы можете сделать и свои варианты этой закуски.** ■







Кстати

Готовя это блюдо, мы пользовались машинкой для измельчения зелени немецкой торговой марки Küchenprofi, благодаря чему сэкономили не только силы, но и время. Компактная и очень удобная, эта машинка измельчает большое количество огородной зелени буквально за считанные минуты. При этом зелень сохраняет свой цвет и остается свежей. Во время дачного сезона такой измельчитель зелени будет просто незаменимым.





закуска | горячая из яиц







Время приготовления: **15 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **210,6 ккал**

белки – 9,3 г, жиры – 13,1 г,
углеводы – 13,8 г

Что нужно:

4 куска хлеба толщиной 2–2,5 см
2 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. тертого твердого сыра
4 яйца
соль, перец по вкусу

Что делать:

1 Духовку разогреть до 160 °С. С хлеба срезать корку. В центре каждого куска сделать ножом углубление диаметром 3,5 см. Смазать верхнюю часть хлеба сливочным маслом.

2 Влить в каждое углубление по сырому яйцу. Чтобы яйцо не растеклось, его надо разбить сначала в ложку, а потом аккуратно перелить в углубление. Немного посолить.

3 Хлеб вокруг яйца присыпать тертым сыром. Выложить куски хлеба на противень, запекать 5 мин.

К закуске можно подать острый соус. ■

кстати

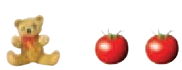
Эту закуску можно делать как на белом, так и на черном хлебе, а также использовать различные сорта сыра, включая плавленые.







лук-порей | в беконе



Время приготовления: **1 час 05 мин.**
Порций: **2**
1 порция: **937,8 ккал**

белки – 26,0 г, жиры – 77,0 г,
углеводы – 35,2 г



Что нужно:

2 стебля лука-порея
6 тонких полосок бекона
100 г сметаны
100 мл сливок 20%
6 шт. чернослива
1 морковка
1 яблоко
1 пучок кинзы или петрушки
1 ст. л. муки
100 г российского сыра
соль, перец по вкусу







Что делать:

1 Порей тщательно вымыть, отделить белую часть от зеленой. Несколько зеленых листьев обсушить бумажными салфетками и разрезать на продольные полоски шириной 0,7 см. Должно получиться 6 или 8 полосок, в зависимости от величины порея.

2 В широкой кастрюле вскипятить воду. Опустить в нее белую часть порея на 2 мин., затем вынуть и сразу же переложить в миску с холодной водой. Через 2 мин. выложить порей на бумажные салфетки, дать обсохнуть.

* **Для этой операции удобно использовать металлический дуршлаг. Поместите в него порей, опустите в кипящую воду, а через 2 мин. – в холодную.**

3 Тонким ножом сделать на белой части лука аккуратный продольный надрез так, чтобы он прошел только через 3 верхних слоя. Снять разрезанные слои с основного стебля. Слегка распрямить, положить на каждый по 1 полоске бекона.

* **Если вы купили не нарезку, а кусок бекона, нарежьте его тонкими полосками любой длины. Уложите полоски бекона в один ряд на листы порея так, чтобы они находили одна на другую на 2–3 мм.**

4 Вновь надеть листы с беконом на стебель, каждый раз немного меняя положение разреза. Перевязать стебель полосками из зеленых листьев. Таким же образом подготовить второй стебель. Положить порей в форму для выпечки.

5 Духовку разогреть до 180 °C. Чернослив промыть, замочить в теплой кипяченой воде на 15 мин. Морковь и яблоко очистить, нарезать очень тонкой соломкой. Чернослив откинуть на дуршлаг, дать стечь всей воде, затем нарезать небольшими кусочками.

6 Смешать сметану, сливки, морковь, яблоко и чернослив. Добавить муку, посолить, поперчить и тщательно размешать. Влить соус в форму с пореем, сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку и запекать 15–20 мин. ■







Кстати

Для приготовления этого блюда мы использовали духовой шкаф Zanussi ZOB668. Конвекционный вентилятор, размещенный на задней стенке духовой камеры, обеспечивает отличную циркуляцию горячего воздуха и соответственно равномерное распределение тепла. В результате, готовя блюдо в традиционном режиме духового шкафа, мы получили прекрасно пропеченную внутри и не подгоревшую сверху закуску.





СУП | куриный с яблоками

Время приготовления: **55 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **252,1 ккал**

белки – 14,0 г, жиры – 14,6 г,
углеводы – 16,1 г



Что нужно:

2 куриные грудки без кожи и костей
2 зеленых яблока
2 красных сладких перца
1 луковица
2 зубчика чеснока
200 г шампиньонов
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. муки
2 ст. л. белого сухого вина
150 мл сливок жирностью 20%
2 ст. л. зелени петрушки
соль, перец по вкусу





Что делать:

1 Куриные грудки вымыть, положить в кастрюлю, влить 1,5 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Шумовкой снять пену, посолить, поперчить, уменьшить огонь и варить 20 мин. Вынуть грудки из бульона, немного остудить и нарезать небольшими кусками, снова положить в бульон. Накрыть крышкой и оставить на маленьком огне.

2 Пока варятся грудки, лук и чеснок очистить, измельчить. Грибы вымыть, нарезать тонкими пластинками. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину и плодоножки, мякоть нарезать тонкой соломкой. Растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла, обжарить в нем лук, чеснок и грибы (3 мин.). Не снимая с огня, добавить тертые яблоки. Влить вино, перемешать, готовить еще 3 мин. Снять с огня.

3 В отдельной сковороде обжарить муку в оставшемся сливочном масле. Добавить 0,5 стакана бульона. Хорошо размешать, чтобы не было комков. Аккуратно влить мучную смесь в бульон. Добавить сладкий перец и обжаренные овощи с грибами и яблоками.

4 Влить в суп сливки и готовить, периодически помешивая, 10 мин. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать и добавить в готовый суп.





сенегальский яблочный суп с курицей

Что нужно:

3 больших стебля сельдерея
3 луковицы
3 зеленых яблока
3 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. порошка карри
четверть стакана муки
1,5 л куриного бульона
1 большая сваренная или запеченная куриная грудка
2 стакана сливок 20%
соль, кайенский перец по вкусу

Что делать:

1. Мелко порубить сельдерей и лук, яблоки очистить от кожицы и сердцевины и порезать небольшими кубиками.
2. Растопить масло в кастрюле с толстым дном и тушить в нем сельдерей, лук и яблоки до тех пор, пока они не станут мягкими (но не коричневыми). Добавить карри и тушить еще 2 мин., постоянно помешивая.
3. Всыпать муку и готовить еще 2 мин. Потом постепенно, помешивая веничком, влить бульон. Томить на маленьком огне, пока суп слегка не загустеет.
4. Куриную грудку мелко порезать и добавить в снятый с огня суп вместе со сливками.





рулет из говядины с ветчиной

Время приготовления: **3 часа 25 мин.**
Порций: **8**
1 порция: **309,7 ккал**

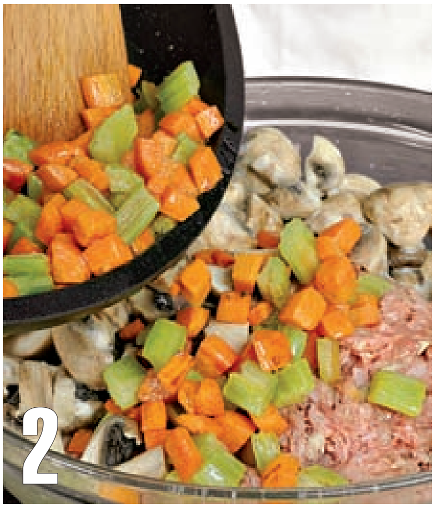
белки – 27,7 г, жиры – 19,5 г,
углеводы – 5,8 г



Что нужно:

500 г филе говядины
500 г вареной ветчины
4 ст. л. сметаны
2 луковицы
4 зубчика чеснока
2 морковки
2 стебля черенкового сельдерея
100 г шампиньонов
сок 1 лимона
1 стакан молока
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу







Этот рулет можно приготовить заранее и взять с собой на пикник.

Что делать:

1 Говядину вымыть, обсушить. Нарезать мясо и ветчину кусками средней величины, пропустить через мясорубку. Лук и чеснок очистить, измельчить.

* **Лук лучше измельчать вручную – поверхность рулета в этом случае будет более фактурной. А для измельчения чеснока можно воспользоваться чесночным прессом.**

Добавить в фарш сметану, лук и чеснок. Посолить, поперчить, перемешать.

2 Морковь очистить, сельдерей вымыть. Нарезать морковь и сельдерей кубиками, обжаривать в разогретом растительном масле 4 мин. Дать остыть, добавить в фарш.

3 Шампиньоны вымыть, нарезать крупными кусками, сложить в сотейник, залить молоком, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь. Уварить грибы до почти полного выпаривания жидкости. Переложить шампиньоны в фарш.

4 Полотняное полотенце намочить, отжать и положить на стол. Выложить на него приготовленный фарш, разровнять поверхность.

5 Приподнимая ближний от себя край полотенца обеими руками, свернуть фарш в рулет. Плотно обернуть его полотенцем, боковые концы перевязать бечевкой или связать узлом.

6 В кастрюле вскипятить воду, выжать в нее сок лимона. Положить завернутый в полотенце рулет и варить на медленном огне под крышкой 2 ч.

* **В воду можно добавить лавровый лист, несколько горошин черного и душистого перца или другие пряности.**

Вынуть рулет из кастрюли, дать остыть. Аккуратно снять полотенце, переложить рулет на блюдо. Разрезать на порционные куски толщиной 1,5–2 см. Подавать с зеленым салатом. ■







КСТАТИ

Пресс для измельчения чеснока немецкой торговой марки Küchenprofi очень помог нам в процессе приготовления этого блюда. Зубчики были измельчены до нужной консистенции, а руки при этом совсем не пахли чесноком.



Под маркой Küchenprofi выпускается широкий ассортимент функциональных и практичных предметов для кухни, сделанных из высококачественных материалов.



крокеты | рыбные в укропе

Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **430,6 ккал**

белки – 30,1 г, жиры – 14,7 г,
углеводы – 44,4 г



Что нужно:

1 стакан муки для кляра
3 ст. л. муки для панировки
1 ст. л. крахмала
1 ч. л. соли
1 стакан минеральной воды
600 г филе хека
1 луковица
1 ст. л. растительного масла
100 г зелени укропа
1 ст. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей»
растительное масло для фритюра







Что делать:

1 Минеральную воду заранее поставить в холодильник.
Смешать муку для кляра с крахмалом и солью, просеять в большую миску. Тонкой струйкой вливать холодную минеральную воду, одновременно вымешивая тесто. Накрыть пленкой, оставить на 1 ч.

2 Филе хека вымыть, обсушить бумажными салфетками, измельчить в мясорубке или кухонном процессоре.

3 Лук очистить, измельчить. Разогреть в сковороде растительное масло, положить лук, обжаривать его 4 мин., добавить в рыбный фарш. Всыпать СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей», тщательно перемешать.

4 Сформовать из получившегося фарша лепешки диаметром 3 см и толщиной 1 см. Выложить их на присыпанную мукой поверхность и слегка присыпать мукой для панировки сверху.

5 Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. Обвалять крокеты в укропе.
Разогреть в сотейнике масло для фритюра. Крокеты сначала слегка обвалять в оставшейся муке для панировки, затем опустить в кляр и сразу же переложить в сотейник с разогретым маслом. Обжаривать порциями по 2 мин. с каждой стороны.

Кстати

В состав СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей» входят сушеные морковь, лук, петрушка, сельдерей, белокочанная и савойская капуста, лук-порей, пастернак, паприка, томаты, экстракт чеснока, соль, черный перец и куркума. Этот набор придаст насыщенный вкус и аромат и супам, и горячим блюдам.











картофель
в тесте

Время приготовления: **55 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **554 ккал**

белки – 8,9 г, жиры – 33,8 г,
углеводы – 53,5 г

Что нужно:

1 упаковка готового слоеного теста
800 г картофеля
500 г сметаны
25 г сливочного масла
1 ст. л. муки
соль, перец, щепотка мускатного ореха

Что делать:

1 Картофель вымыть, отварить в мундире. Остудить, очистить и нарезать кружками. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,3 см. Вырезать 2 круга: один – такого же диаметра, как форма для запекания, другой – диаметром на 6 см больше. Форму для запекания смазать маслом. Положить в нее круг из теста большего размера так, чтобы были закрыты дно и бока формы. Выложить на тесто картофель. Посолить, поперчить.

2 Накрыть пирог вторым кругом, защипнуть края. В центре пирога сделать отверстие, вставить в него скрученную из плотной бумаги трубочку для отвода пара. Поставить пирог в разогретую до 210 °С духовку на 25 мин.

3 В центре готового пирога вырезать круглую крышку любого диаметра, влить внутрь сметану, смешанную с мускатным орехом.
Закрыть крышку и поставить пирог в духовку еще на 5 мин.

наш совет

Пирог можно приготовить значительно быстрее, используя КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ МАГГИ®. Размешайте 120 г картофельных хлопьев в 1,5 ст. кипятка и 1 ст. молока, добавьте 1 ч. л. СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «10 овощей». Выложите начинку на корж и далее готовьте, следуя рецепту. К пирогу можно подать Грибной соус МАГГИ®.









Думаете, что приготовить сегодня?

Maggi
КУЛИНАРНАЯ студия

Звоните прямо сейчас!
8-800-200-7272
бесплатный звонок
www.maggi.ru



Добро пожаловать в Кулинарную студию МАГГИ®!

Вам нравится готовить? И нам тоже! Вы и Ваша семья любите вкусно поесть и цените разнообразие? И мы тоже! Кто мы? Кулинарная студия МАГГИ®, которая собрала вокруг себя таких же, как и Вы, женщин, для которых кулинария - это не просто увлечение, а любимое дело! Мы умеем хорошо готовить, любим придумывать и пробовать новые рецепты, не боимся экспериментировать, знаем все проблемы современной хозяйки и хотим быть ей полезными. Кулинарная студия МАГГИ® располагается в Москве и тесно сотрудничает со специалистами МАГГИ®, которые делятся с нами богатым опытом, накопленным за 120-летнюю историю этой известной во всем мире торговой марки.

Вы ищете оригинальный рецепт для ужина, чтобы удивить семью? Вы не знаете, как по-новому приготовить курицу? Намечается семейный праздник и нужно срочно придумать, чем поразить гостей? Где найти практичные советы на все случаи кулинарной жизни? Звоните и пишите в Кулинарную студию МАГГИ® - мы будем рады ответить на все Ваши вопросы!

Товар сертифицирован





макароны
с фрикадельками

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **4**
1 порция: **396 ккал**

белки – 26,4 г, жиры – 19,4 г, углеводы – 28,9 г

Что нужно:

2 пак. МАГГИ® НА ВТОРОЕ для курицы в сливочно-луковом соусе
1 пак. МАГГИ® НА ВТОРОЕ для котлет
1 кубик ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ®
250 г говяжьего фарша
150 г фигурных макарон
1 сладкий перец
1 луковица
2 зубчика чеснока
200 мл сливок 10% жирности
1 ст. л. растительного масла









Что делать:

1 Отварить макароны в 500 мл ЗОЛОТОГО® куриного бульона МАГГИ® и откинуть их на дуршлаг.

2 Развести содержимое половины пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ для котлет в 100 мл воды, дать настояться 2 мин. и тщательно перемешать с говяжьим фаршем. Сформовать фрикадельки величиной с грецкий орех и отварить их в 500–700 мл воды.

3 Лук и сладкий перец нарезать соломкой, чеснок пропустить через пресс. Разогреть растительное масло на сковороде, обжаривать в нем макароны, перец, лук и чеснок 5 мин. Переложить в форму для запекания вместе с фрикадельками.

4 Развести содержимое пакетиков МАГГИ® НА ВТОРОЕ для курицы в сливочно-луковом соусе в 200 мл сливок, перемешать, залить полученной смесью макароны с фрикадельками, накрыть форму фольгой и запекать в нагретой до 180 °С духовке в течение 15 мин. ■

СОВЕТ ОТ МАГГИ

За 7 минут до готовности снимите с формы фольгу, посыпьте блюдо 100 г тертого сыра и, не накрывая больше фольгой, запекайте до образования румяной корочки.

Овощная
запеканка

Время приготовления: **50 мин.**
Порций: **6**
1 порция: **285,6 ккал**

белки – 11,5 г, жиры – 21,4 г, углеводы – 11,7 г

Что нужно:

2 пакетика МАГГИ® НА ВТОРОЕ для курицы в сливочном соусе с пряными травами и чесноком
2 ч. л. БУКЕТА ПРИПРАВ МАГГИ®
200 г куриного филе
400 мл сливок 10% жирности
1 цуккини
1 баклажан
200 г капусты брокколи
1 сладкий перец
2 помидора
1 луковица
6 ст. л. растительного масла



СОВЕТ ОТ МАГГИ

В запеканку вместо сладкого перца можно добавить 200 г цветной капусты, предварительно разделив ее на соцветия и отварив с капустой брокколи.









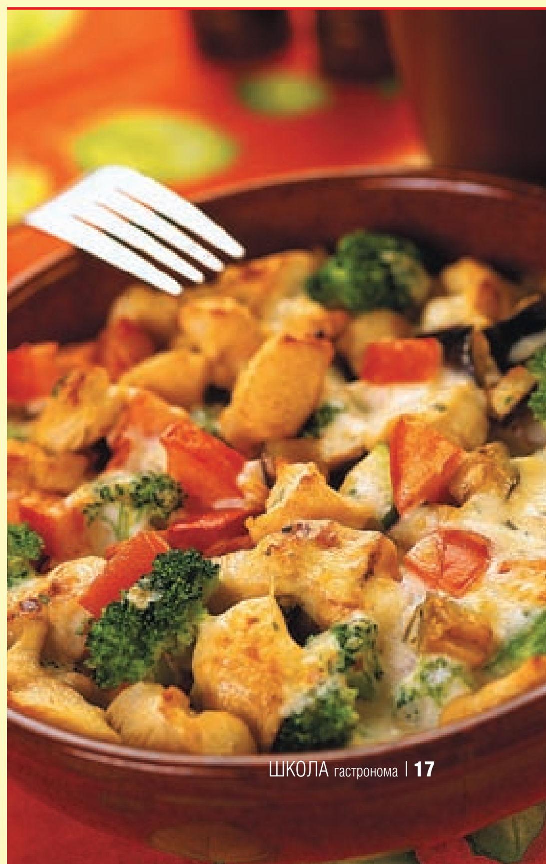
Что делать:

1 Куриное филе нарезать кубиками (1x1 см), обжарить на разогретой сковороде в 1 ст. л. растительного масла.

2 Баклажаны, цуккини, перец и помидоры нарезать кубиками и обжаривать по отдельности на растительном масле в течение 5–7 мин. Брокколи разделить на небольшие соцветия и отваривать в кипящей воде в течение 3 мин. Лук мелко нарезать и обжарить отдельно до золотистого цвета.

3 Овощи и филе курицы переложить в форму для запекания, посыпать БУКЕТОМ ПРИПРАВ МАГГИ®, перемешать.

4 В 400 мл сливок развести содержимое пакетиков МАГГИ® НА ВТОРОЕ, залить смесью овощи с курицей и запекать в нагретой до 180 °С духовке в течение 30 мин. ■



Товар сертифицирован



Блюда, которые всегда получаются!

1. Нарежьте курицу и выложите в посуду для запекания.
2. Разведите содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ** в 200 мл сливок.
3. Залейте полученной смесью курицу.
4. Поставьте блюдо в духовку и запекайте 30 минут.



ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН



пирожки

ПИРОЖКИ – это всегда праздник, даже в их названии слышится слово «пир». И для каждого торжественного застолья на Руси существовал особенный вид пирогов. Отсюда и такое разнообразие их форм и начинок. Пирожки не только вкусны, но и весьма питательны, несколько штук с разными начинками могут заменить обед или ужин. А если вы планируете семейный пикник, то без пирожков вам просто не обойтись.

Что нужно для теста на 14–16 порций:

2 стакана муки
щепотка соли
0,75 стакана молока
0,5 ст. л. сухих дрожжей
75 г сливочного масла
2 яйца
2 ст. л. сахара



Как приготовить тесто









а **Молоко немного подогреть – оно должно быть теплым, но не горячим. Муку посолить, просеять. Развести в молоке сухие дрожжи. Добавить весь сахар и половину просеянной муки.**

б **С помощью венчика (или миксера на малой скорости) замесить тесто. Накрыть его пищевой пленкой и оставить в теплом месте на 1,5–2 ч.**

в **В поднявшееся тесто добавить яйца, размягченное сливочное масло и оставшуюся муку. Вымешивать тесто, пока оно не станет гладким, эластичным и не начнет легко отходить от стенок посуды, в которой его вымешивают. Вновь накрыть пищевой пленкой, поставить в тепло на 1,5–2 ч и дать еще раз подняться.**

г **Снова вымесить тесто, сформовать из него толстую колбаску. Взять ее в ладонь так, чтобы сверху, между большим и указательным пальцами, выступал кусочек теста величиной 2–2,5 см, и сжать. Получающиеся шарики выкладывать на присыпанную мукой поверхность.**

наш совет

Тесто для пирожков должно подняться минимум дважды. Тогда они хорошо пропекутся. Более того, уже готовые для выпечки пирожки должны обязательно еще раз слегка подняться на противне – это займет 15–20 мин. Замешивать тесто и непосредственно готовить пирожки лучше в прохладном помещении, а не рядом с разогревающейся духовкой.

Предлагаемые варианты пирожков отличаются друг от друга начинкой и формой. Для их приготовления мы использовали тесто, рецепт которого вы можете найти на стр. 20. Начинку для пирожков следует готовить, пока тесто второй раз поднимается. Формовать из теста шарики и раскатывать их нужно тогда, когда вся начинка уже готова. Подсохшее тесто плохо защипывается, и при выпекании начинка может вытечь на противень. Будет обидно.



пирожки с солеными огурцами

Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **14–16**
1 порция: **134,3 ккал**

белки – 3,8 г, жиры – 5,9 г,
углеводы – 16,5 г

Что нужно для начинки:

1 большая луковица
3 соленых огурца
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла

Что делать:

1а Лук очистить, очень мелко нашинковать. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать лук 3 мин. Натереть на крупной терке соленые огурцы, добавить их к луку, перемешать. Готовить на среднем огне, периодически помешивая, пока вся жидкость не выпарится, 8–10 мин. Снять с огня, дать остыть.

1б Духовку разогреть до 200 °С. На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать шарики из теста в лепешки толщиной 0,3 см. Положить в центр каждой по 1,5–2 ч. л. начинки. Смочить руки водой, соединить противоположные края лепешек и защипать их посередине. Выложить пирожки на смазанный маслом противень, оставить на 15 мин. Взбить яйцо, смазать им пирожки. Поставить в духовку и выпекать 30 мин.


1а


1б

пирожки с начинкой из курицы

Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **14–16**
1 порция: **169,2 ккал**

белки – 4,9 г, жиры – 9,5 г,
углеводы – 16,0 г

Что нужно для начинки:

1 куриная грудка
50 г черных оливок без косточек
50 г зеленых оливок без косточек
50 г сливочного масла
1 яйцо

Что делать:

2а Куриную грудку очень мелко порубить и обжаривать в небольшом количестве сливочного масла 7 мин. Дать остыть. Оливки нарезать тонкими кружками.

2б Смешать в миске куриное мясо и оливки, добавить размягченное сливочное масло, тщательно перемешать.

2в Разогреть духовку до 200 °С. Шарики из теста раскатать скалкой в тонкие лепешки. Положить в центр каждой по 1 ст. л. начинки. Защипать края, придать каждому пирожку форму полумесяца. Выложить пирожки на смазанный маслом противень, оставить на 15 мин. Смазать яйцом, выпекать 30 мин.









КСТАТИ

В качестве начинки можно использовать не только куриные грудки, но и другие части тушки, а также куриные потроха.

пирожки с рисом и грибами



Время подготовки: **1 час**
Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **14–16**
1 порция: **171,4 ккал**

белки – 5,0 г, жиры – 6,4 г,
углеводы – 23,4 г

Что нужно для начинки:

0,5 стакана длиннозерного риса
50 г сухих грибов
1 луковица
соль, перец по вкусу
1 яйцо
3 ст. л. растительного масла

Что делать:

3а Грибы промыть, замочить в теплой кипяченой воде на 1 ч. Лук очистить, мелко нашинковать.

3б Рис промыть, положить в кастрюлю и залить 1 стаканом грибного настоя. Поставить на сильный огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить под крышкой до готовности, 15 мин. Грибы откинуть на дуршлаг, еще раз промыть, нарезать небольшими кусочками. Разогреть в сковороде небольшое количество растительного масла. Обжаривать лук 3 мин. Добавить грибы и готовить еще 4 мин. Снять с огня. Смешать рис с луком и грибами, посолить, поперчить по вкусу. Дать остыть.

3в Разогреть духовку до 200 °С. Из теста сформовать шарики, раскатать их на присыпанной мукой поверхности в тонкие лепешки. Положить в центр каждой 1,5 ч. л. начинки. Защипать квадратные пирожки в виде креста, слегка примять сверху пальцами. Выложить на смазанный маслом противень, дать постоять 15 мин., смазать взбитым яйцом. Выпекать 30 мин.









пирожки с капустой и яйцом

Время приготовления: **1 час 15 мин.**
Порций: **14–16**
1 порция: **146 ккал**

белки – 4,8 г, жиры – 6,7 г,
углеводы – 16,6 г

Что нужно для начинки:

1 небольшой кочан капусты
3 яйца, сваренных вкрутую
соль, перец по вкусу
3 ст. л. растительного масла
1 яйцо





Что делать:

4а Кочан капусты очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку. Капусту мелко нашинковать. Разогреть в сковороде растительное масло, обжаривать капусту до золотистого цвета, 4 мин. Снять с огня, дать остыть.

4б Яйца мелко порубить, добавить в капусту. Посолить, поперчить. Разогреть духовку до 200 °С. Шарики из теста раскатать в лепешки. Положить на каждую по 1 ст. л. начинки. Защипать края так, чтобы получился круглый пирожок. Выложить пирожки на смазанный маслом противень швом вниз, дать постоять 15 мин., смазать яйцом. Выпекать 30 мин.



Кулич | пасхальный

Спонсор рецепта – компания Tupperware®

Время подготовки: **3 часа 30 мин.**
Время приготовления: **1 час 20 мин.**
Порций: **12–14**
1 порция: **507,3 ккал**

белки – 15,1 г, жиры – 10,0 г,
углеводы – 89,2 г



Что нужно:

форма для выпечки объемом 2 л
320 г муки
250 мл молока
25 г дрожжей
3 яйца
70 г сливочного масла
150 г сахара
100 г изюма
100 г цукатов
100 г фундука
ванильный сахар, молотый кардамон, соль на кончике ножа







Что делать:

1 Яйца заранее охладить. Муку и соль просеять через сито. Из мерного кувшинчика «Веселый кулинар» Tupperware® влить в дрожжи теплое молоко, добавить сахар и половину муки.

2 В замесочном блюде «Веселый кулинар» Tupperware® вымесить тесто, накрыть его пищевой пленкой и поставить в теплое место на 2 ч.

* **Тесто для кулича не любит сквозняков. Заранее проветрите помещение, в котором вы собираетесь готовить, а затем плотно закройте окна и двери.**

3 При помощи сепаратора из набора «Поваренок» Tupperware® отделить яичные желтки от белков.

* **Мы советуем взбить белки и желтки отдельно, как для бисквита. Кулич в этом случае получится более пышным и нежным.**

4 В кувшине для смешивания «Веселый кулинар» Tupperware® отдельно взбить белки и желтки. Добавить в тесто оставшуюся муку, взбитые желтки и белки, сливочное масло. Вымесить гладкое эластичное тесто, вновь накрыть пленкой и дать ему еще раз подняться.

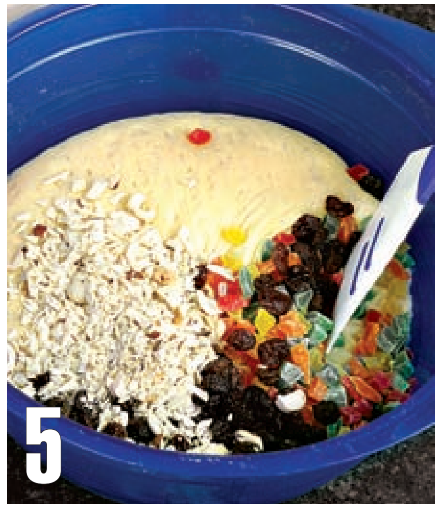
* **Тесто должно быть такой плотности, чтобы при разрезании оно не прилипало к поверхности ножа.**

5 Добавить в тесто замоченный изюм, нарезанные цукаты, измельченный фундук, ванильный сахар и кардамон. Тщательно перемешать. Силиконовую форму «Чудо» Tupperware® слегка сбрызнуть холодной водой и присыпать манной крупой. Выложить тесто так, чтобы форма была наполнена на одну треть. Оставить в теплом месте, чтобы тесто еще раз поднялось. Смазать верх кулича яйцом.

6 Разогреть духовку до 220 °С. Поместить в ее нижнюю часть противень с водой. Сверху на решетку поставить форму с куличом и выпекать 1 ч. Готовность проверить деревянной шпажкой.

Посыпать кулич сахарной пудрой или украсить сахарной глазурью. ■







КСТАТИ



Силиконовая форма «Чудо» компании Tupperware® выдерживает температуру от –25 °С до +220 °С. Благодаря этому она подходит для приготовления блюд как в газовой, электрической или микроволновой (без режима гриль) печах, так и в морозильной камере. Силиконовую форму не нужно смазывать маслом, а значит, пища получится менее жирной.



торт «прага»

Время приготовления: **1 час 35 мин. + 3 часа**

Порций: **12**

1 порция: **445,3 ккал**

белки – 8,1 г, жиры – 20,9 г,
углеводы – 51,2 г

Что нужно:

Для бисквита:

2 стакана муки
1 стакан сахара
4 ст. л. порошка какао
100 г сгущенного молока с сахаром
2 яйца
200 г сметаны
0,5 стакана водки

Для крема:

100 г сгущенного молока с сахаром
150 г сливочного масла
2 ч. л. порошка какао

Для глазури:

200 г шоколада







Что делать:

1 Отделить белки от желтков. Белки взбить миксером (2 мин.). Добавить сахар, сгущенное молоко, сметану и взбивать еще 3 мин. Отдельно взбить желтки до белого цвета. Муку вместе с какао просеять в большую миску. Очень аккуратно соединить белковую массу со взбитыми желтками и мукой. Перемешать легкими движениями снизу вверх.

2 Духовку разогреть до 200 °С. Форму для выпечки диаметром 25 см смазать маслом. Вылить в нее тесто, поставить в духовку и выпекать 1 ч.

* **Если вы используете неразъемную форму, то, смазав дно и стенки маслом, слегка присыпьте их манной крупой. Так будет легче извлечь готовый бисквит.**

3 Пока выпекается бисквит, приготовить крем. Взбить миксером размягченное сливочное масло с какао до однородной массы (1 мин.). Влить сгущенное молоко и взбивать еще 2 мин.

* **Если крем, на ваш взгляд, недостаточно сладкий, добавьте в него сахарную пудру или сахарный сироп по вкусу.**

4 Вынуть готовый бисквит из духовки. Поставить форму на влажное полотенце, сверху накрыть сухим. Дать остыть. Остывший бисквит достать из формы и разрезать на 3 одинаковых по толщине коржа. Пропитать коржи водкой.

5 Два коржа промазать сверху кремом. Сложить их друг на друга и накрыть третьим коржом. Верхний корж промазывать не надо.

6 Шоколад наломать на маленькие кусочки, сложить в огнеупорную посуду и поставить на кастрюлю с кипящей водой. Когда шоколад растопится, обмазать им поверхность и бока торта. Поставить торт в холодильник минимум на 3 ч. Посуду с остатками растопленного шоколада также поставить в холодильник. Когда шоколад застынет, соскрести его небольшим ножом.

Украсить торт шоколадной стружкой. ■







КСТАТИ



СГУЩЕННОЕ МОЛОКО придумал французский кондитер Николя Аспер в 1810 году. Очень быстро кондитеры поняли преимущества сгущенки перед цельным молоком в приготовлении кондитерских изделий. Вареное сгущенное молоко – отличная начинка для тортов и пирожных. Если хотите вспомнить молодость и сделать его сами, положите закрытую банку в кастрюлю с водой и варите в течение 2,5–3 часов.



лимонад



Время приготовления: **20 мин.**
Порций: **12**
1 порция: **2,6 ккал**

белки – 0,1 г, жиры – 0 г,
углеводы – 0,5 г

Что нужно:

10 лимонов
750 г сахара
2,5 л воды
несколько веточек мяты

Что делать:

1 Лимоны тщательно вымыть, обсушить, срезать цедру, из мякоти выжать сок и слить его в кувшин.

2 Положить цедру в кастрюлю с холодной водой, добавить сахар, поставить на сильный огонь. Довести до кипения, снять с огня. Деревянным пестиком потолочь цедру, чтобы она выделила как можно больше содержащегося в ней масла. Накрыть крышкой, дать остыть до комнатной температуры.

3 Остывший отвар процедить, добавить в кувшин с соком. Положить несколько листочков мяты, поставить в холодильник.

Подавать со льдом, украсив мятой.


1


2


3

подписка

Подписаться на журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию очень просто.

1. Заполните квитанцию. Укажите ФИО, адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, телефон.

2. Поставьте отметку на выбранном варианте.

- Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г. Отметьте их в квитанции.

  Оформив подписку до 10-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца. Журнал выходит 1 раз в месяц.
- Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб. Журнал выходит 2 раза в месяц. Стоимость подписки на один месяц – 60 руб. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 г.

  Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы будете получать журнал со следующего месяца.

3. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ. Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1, или по факсу: (095) 725-1074.

- В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
- Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.
- В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.

1. Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.

Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM

Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia

Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610

2. Укажите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ ФИО, адрес, на который будет приходить бандероль с журналами, телефон.

3. Укажите, на какие журналы, какие месяцы и в каком количестве вы оплачиваете подписку.

4. Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $2,80
- стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – $1,50

5. Для остальных стран:

- стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – $7,70
- стоимость 1 номера журнала«Школа гастронома» – $3,00

Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.

АПР: объединенный каталог «Пресса России»

44140, 44141 – Гастрономъ;

84584, 83273 – Школа гастронома

Роспечать: каталог агентства «Роспечать»

81150, 81158 – Гастрономъ;

83316, 83284 – Школа гастронома

МАП: каталог российской прессы

ПОЧТА РОССИИ

12598, 99378 – Гастрономъ;

12599, 11308 – Школа гастронома

Интер-почта-2003:

тел. (095) 500-0060 (по Москве)

(095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

Вся пресса: тел. (095) 787-3445

Коммерсант-Челябинск: тел. (3512) 60-7135

Обновление: г. Сергиев Посад,

тел. (254) 6-0983

ЧП Мостовщикова С.М.:

г. Тюмень, тел. (3452) 39-8809

Подписное агентство KSS:

г. Киев, тел. (044) 464-0220

30850 – Гастрономъ;

34035 – Школа гастронома

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)

7743038046 — № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) — (номер счета получателя платежа)

в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)

БИК 044525225 — № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)

подписка на журнал
☐ ГАСТРОНОМЪ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ ГАСТРОНОМЪ + ШКОЛА гастронома

на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги _______ руб. ________ коп.
Итого: ____________________ руб. ________ коп.

Кассир

анонс

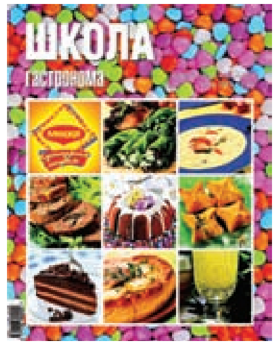




закуски	зеленый салат со смородиновой заправкой
супы	суп из телячьих мозгов
мясо	телятина со шпинатом в хлебе
птица	рулет из гуся
соусы	дипы из овощей и мяса
	домашний майонез
десерт	восточное пирожное



■ **следующий номер выйдет 2 мая**



№8 (34), апрель 2005

ШКОЛА гастронома

выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Редакция:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректор Любовь Никифорова
над номером работали Валентина Билунова
повар-консультант Константин Жук
исполнительный директор Ольга Ткалич
директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071
Отдел маркетинга: Евгений Матяш, Анна Мельникова
тел.: 725-1070
Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Соколов (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562
Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 214 000
Цена свободная
Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон